ZALINKA

L'ART DE S'ORGANISER

Ma Liste pour La Maternité

Pour la future maman

★ Ipod – rempli de musique relaxante
★ Portable + chargeur
★ Livres traitant de la puériculture pour jeune maman
★ Cinq chemises de nuit et une paire de pantoufles
★ Deux soutien-gorge d'allaitement (le cas échéant)
★ Une boîte de Coussinets d'allaitement
★ Chaussettes chaudes
★ Bloc note et crayons
★ Sac supplémentaire pour linge sale à ramener à la maison
★ Pinces à cheveux élastiques et trousse de maquillage.
★ Brosse et peigne
★ Brumisateur d'eau minérale
★ Sous vêtements : 2 paquets de culottes jetables (demandez si les serviettes hygiéniques sont fournies par la maternité sinon prévoir des protections pour personne incontinente (plus absorbante que les serviettes hygiéniques classique)
★ Nécessaire de toilette et serviettes de bain + crème anti vergetures
★ Baumes pour lèvres gercées
★ Des vêtements confortables pour la sortie – (des vêtements de grossesse ou à taille élastique seront appropriés.. car il vous faudra un peu de temps avant de perdre votre ventre)

ZALINKA

L'ART DE S'ORGANISER

Ma Liste pour La Maternité

Pour Papa

- ★ Portable
- ★ Liste de numéros de téléphones ou membres de la famille à appeler.
- ★ Caméra
- ★ Appareil photo
- ★ Piles rechargeables et chargeurs
- ★ Argent liquide pour distributeur de boissons à la maternité (prévoir une enveloppe)
- ★ Barres de céréales et liste de courses à faire avant le retour de maman et bébé à la maison (ne pas oublier d'acheter de la lessive !)
- ★ Vêtements de rechange
- ★ Affaires de toilette
- ★ Siège auto – Lire le manuel d'utilisation avant la sortie avec bébé

Notes personnelles

ZALINKA

L'ART DE S'ORGANISER

Ma Liste pour La Maternité

Pour Bébé

★ Vêtements bébé pour 7 jours : body, pyjamas de saison, chaussons et manteau le cas échéant pour la sortie.

★ Deux couvertures ; des bavoirs, nécessaire de toilette et couches jetables.

Notes personnelles

ZALINKA

L'ART DE S'ORGANISER

Ma Liste pour La Maternité

Pour le retour à la maison… Maman a besoin de…

- ★ *Serviettes hygiéniques et slips jetables*
- ★ *Compresses stériles*
- ★ *Couches culottes pour bébé*
- ★ *Coussins d'allaitement*
- ★ *Biberons et lait en poudre (si vous n'allaitez pas)*
- ★ *Eau en bouteille et frigo rempli.*

Liste de courses